

¿Cómo recuperar el espíritu de la esperanza en la Venezuela actual?



Tiempo de lectura: 6 min.

[Ronald Uribe](#)

Sáb, 24/02/2018 - 23:00

En un país como Venezuela, en el que la situación actual genera un clima adverso para la salud mental y física, muchas personas pueden llegar a sentirse abatidas e incluso presentar cuadros de depresión o ansiedad para, al final, perder la esperanza. Pero existen herramientas que pueden usarse y recuperar el ánimo y el optimismo

La esperanza es un elemento que ha permanecido inserto en la humanidad por mucho tiempo. Incluso, una de las primeras referencias al optimismo que encierra esta palabra lo encontramos en la mitología griega con la “Caja de Pandora”, un ánfora que tenía prohibido abrir la cuñada de Prometeo. Pandora Hizo caso omiso de esta advertencia y liberó todos los males del mundo. Cuando pudo cerrarla, adentro quedó Elpis, el espíritu de la esperanza.

Esta pequeña introducción sirve de escalón para, quizás, explicar de alguna forma lo que actualmente se vive en Venezuela actual. Muchas personas en el país se sienten agobiados por todo lo que ocurre en la nación en el ámbito político, económico y social, que a cualquiera puede hacerle perder el ánimo y caer en un estado de desesperanza “aprendida”.

Para el médico psiquiatra y especialista en trastornos del ánimo Luis Madrid, los venezolanos están sometidos a diversos factores “que generan un ambiente de patología prolongada en cuanto a salud mental se refiere”, en la que además de la “situación severa” en la que vivimos, existen situaciones como el estrés permanente, la amenaza constante a la integridad física de las personas, el doble mensaje producto de lo que dicen las autoridades y lo que se palpa en la calle y la incertidumbre de lo que pasará, hunden el estado de ánimo del ciudadano de a pie.

“La desesperanza aprendida va subiendo porque hay una situación de ‘inescapabilidad’ y de que todo se sigue repitiendo, que nada se soluciona y se agrava. No hay periodos de recuperación, se ha ido perdiendo esa capacidad. Vamos para casi 20 años de estar bombardeados con mensajes que generan más violencia y más estrés. No ha terminado de producirse una cosa, cuando salen dos más, lo que crea zozobra en el individuo”, detalla.

En esto coincide la coordinadora general de Fundación Armonía Global y experta en filocoaching Elsy Mata, quien resumió que la desesperanza, producto de las situaciones descritas anteriormente pueden generar estados de ansiedad o depresión. En el primer caso, por el cambio que quiere tener en su vida pero que no lo puede realizar, mientras que en el segundo es por la pérdida de algo que tuvo –o quiso- y que actualmente no está a su alcance.

La esperanza es lo último que se pierde

Este dicho popular, remanente y mensaje final de mito de la “Caja de Pandora”, llama a la reflexión y hace sentir que no todo está perdido, que es necesario aplicar

un reenfoque de la esperanza. Ese es el principio de la coach Elsy Mata, quien explica que “esos procesos son los que han llevado a nuestra sociedad y civilización actual a evolucionar (...) ¿por qué hay desesperanza? Porque no está bien centrada la esperanza. Hay individuos que no tienen claro su plan de vida, desconocen el por qué están aquí y no tienen claro sus recursos, aunado a la falta de educación emocional o filosofía emocional, que es lo que genera la desesperanza”.

Subraya que existen tres formas para poder superar la depresión o la ansiedad como son la vía filosófica, que repercute en un cambio espiritual; la emocional y la psicológica.

"Hay que tomar una decisión frente a lo que ocurre. No quedarse esperando que la mano de Dios haga algo o que surja algo espontáneo"

Indica que con la llamada “filosofía del coaching”, el individuo puede y debe asumir los cambios de forma positiva y adherirlos a su vida diaria. “La personas dan un cambio efectivo través de su comportamiento, con herramientas que pueden ser espirituales, que podría darse un elemento conglomerado de religiosidad y creencias que le permitan salir de la depresión, pero tiene que haber un evento extraordinario que les ayude”, como la luz al final del túnel, puntualizaó.

Respecto a la vía psicológica, Mata señala que cuando una persona llega a alcanzar la madurez emocional ayuda a comprender la situación por la que atraviesa y así, aplicar la inteligencia emocional.

“Cuando activamos esto, podemos transformar las emociones perturbadoras como el odio, rabia, miedo e ira, que nos estancan en esos estados, y podemos alcanzar estados de ecuanimidad y serenidad, que nos permiten transformar la situación -aun cuando hay un difícil escenario a nivel económico- en donde podemos mantenernos. No nos lleva al éxtasis y la alegría, pero podemos estar estables. Para llegar ahí, se requiere que tengamos estímulos en casa, en los colegios y hasta en la sociedad de esos recursos que nos pemitan alcanzar el autoconocimiento”, asevera.

"Toda situación es transitoria, de eso hay que agarrarse"

El psiquiatra Luis Madrid expresa que es necesario aplicar la aceptación de los elementos como la incertidumbre y la desesperanza como algo natural, “pero donde hay que marcar una posición. Hay que tomar una decisión frente a lo que ocurre. No quedarse esperando que la mano de Dios haga algo o que surja algo espontáneo”.

Otras de las sugerencias que ofrece para superar la desesperanza es reaprender a confiar en uno mismo y en sus habilidades, aprovechar el tiempo y diseñar planes de acción ante el panorama que se extiende y no subestimar los mismos; la reinterpretación de la situación puede ayudar a sobrellevar la crisis, es decir, el aceptar que hay cosas que no puedes cambiar, otras que se modifican por sí mismas y enfocarse en aquellas en las que el individuo puede tener injerencia.

El tener un plan de vida permite a la persona, agobiada por la depresión o la ansiedad, poder salir de esos estados y afrontar el día a día actual con mayor madurez. De acuerdo a Mata, el sujeto puede llegar a plantearse interrogantes: “¿Cómo quiero ser recordado?” o ¿Qué es lo que más me importa?” y de esa forma crear propósitos y tener un sentido en la vida; ayuda a definir la misión, la visión y la filosofía de la persona, lo que facilita la creación de recursos para poner en marcha el plan de vida.

“El plan de vida cambia como las etapas de la vida. No es igual como ves la vida desde niño, pasando por el adolescente, hasta que llegas a la edad adulta (...) el plan de vida tiene elementos estables de fondo, pero va cambiando la forma de cumplirlo a medida que evolucionas y activas mayor nivel de inteligencia emocional”, manifiesta.

La “protección del cerebro” es importante para Madrid, al igual que la parte física. En ese sentido, dijo que una de las formas para combatir la desesperanza es practicar ejercicios en horas de la mañana, ya que los niveles de cortisol –conocida como la hormona del estrés- es alto a esa etapa del día y hace que las personas se levanten sin ganas de realizar sus actividades diarias. Este proceso es denominado “terapia de activación matutina”.

Para hacer esto, el sujeto debe despertar antes de las 7:30 am, levantarse de forma inmediata de la cama; tomar una ducha con agua a temperatura ambiente y salir a caminar en un tiempo de entre 20 a 30 minutos, con lo que se cargarán de energías positivas.

Tratar de vivir en el presente

Esta nueva tendencia –denominada mindfulness- tiene como concepto la concentración de la atención y la conciencia, lo que según Madrid permite a la persona poder vivir en el presente y dejar de enfocarse en el pasado o el futuro.

"La meditación y la relajación también ayudan mucho a este proceso"

"Lo único que podemos modificar es el presente. Contemplar las cosas del presente. La meditación y la relajación también ayudan mucho a este proceso", asegura.

Por otro lado, Elsy Mata explica que el tiempo –que en la actualidad puede propiciar estrés- es una abstracción y que el mismo está ligado a un tema de sincronización, de acuerdo a la percepción emocional de cada uno de los individuos.

"Si yo quiero que el tiempo pase rápido y la crisis pase rápido, yo me puedo conectar con la ansiedad y no vivo el presente (...) A pesar de que queremos que esto pase rápido, al menos una década llevará el proceso transformarlo para que podamos aceptar positivamente una masa crítica (público en general). La situación la podrás llevar a medida que tengas más conciencia y más recursos internos".

[ver PDF](#)

[Copied to clipboard](#)